

ФАКТОРНА МОДЕЛЬ ПРОЦЕСУ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ГІМНАСТОК 6—8 РОКІВ

Карпунець Т.В., Худолій О.М., Іващенко О.В.
Харківський національний педагогічний університет
імені Г.С. Сковороди

Постановка проблеми. Удосконалювання методики попередньої підготовки юних гімнасток має важливе значення в зв'язку з ранньою спеціалізацією і залученням до занять дітей 6—8 років.

Аналіз науково-методичної літератури свідчить, що в останні десятиліття в гімнастиці відбулися значні зміни, пов'язані зі збільшенням складності, ризику виконуваних вправ, з одного боку, і різким омолодженням складу тих, що займаються — з іншого. Проблема ранньої спеціалізації диктує свої вимоги до методики попередньої підготовки в гімнастиці. На кожному з етапів підготовки виникає протиріччя між належним результатом і засобом його отримання.

Одним із ефективних методів дослідження тренувального процесу є моделювання. У дослідженнях Лопатьєва А.О. (2013), Худолія О.М., Єрмакова С.С. (2014), Калиніченко О.М., Лопатьєва А.О. (2012), Лопатьєва А.О., Власова А.П., Трача В.М. (2013), Худолія О.М., Іващенко О.В. (2013, 2014) розроблені концептуальні підходи до моделювання процесу навчання і розвитку рухових здібностей у фізичному вихованні і спорті. Встановлено, що нову інформацію про управління процесом навчання і розвитку рухових здібностей можна отримати на основі аналізу дискримінантної функції (Ivashchenko, O.V., Yermakova, T.S., Cieslicka, M., Zukowska, H., 2015; Ivashchenko, O.V., Yermakova, T.S., Cieslicka, M., Muszkiet, R., 2015; Khudolii, O.M., Iermakov, S.S., Ananchenko, K.V., 2015; Khudolii, O.M., Iermakov, S.S., Prusik, K., 2015).

У зв'язку з вищевикладеним актуальним є на основі моделювання удосконалення методики попередньої підготовки юних гімнасток 6—8 років.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Тема дослідження є складовою комплексної програми науково-дослідної роботи кафедри теорії та методики фізичного виховання,

оздоровчої і лікувальної фізичної культури Харківського національного педагогічного університету ім. Г.С.Сковороди з проблеми «Теоретико-методичні основи моделювання процесу навчання та розвитку рухових здібностей у дітей і підлітків» (номер держ. реєстрації 0112U002008), держбюджетної теми «Моделювання процесу навчання та розвитку рухових здібностей у дітей і підлітків» (номер держ. реєстрації 0113U002102).

Матеріали і методи.

Мета дослідження — визначити факторну модель процесу підготовки юних гімнасток 6—8 років.

Методи дослідження. Для вирішення завдань дослідження використовувалися теоретичні і емпіричні методи: аналіз і узагальнення науково-методичної літератури; моделювання, педагогічні спостереження і експеримент, факторний аналіз.

Організація дослідження. Юні гімнастки 6—7 років навчалися: кувирку вперед, назад, стійці на лопатках, «мосту», стійці махом лівою (правою) і поштовхом правої ноги на руках, стійці махом на руках—кувирку вперед, перевороту в сторону (акробатика); розмахуванню в висі, розмахуванню в упорі, підйому в упор поштовхом ніг, підйому переворотом поштовхом лівої і махом правої (бруси); танцювальним крокам, рівновазі (колода); стрибку в упор присівши, стрибку зігнувши ноги, стрибку ноги порізно (опорний стрибок).

Юні гімнастки 7—8 років навчалися: повільному перевороту вперед на дві ноги, повільному перевороту назад, повільному перевороту вперед на одну ногу, темповому перевороту назад, стрибку з рук на ноги, рондату, рондат фляку (акробатика); вправам в рівновазі (колода); перевороту вперед через гірку матів.

У дослідженні прийняли участь 40 гімнасток 6—7 років і 32 гімнастки 7—8 років.

Результати дослідження. Аналіз показників, що характеризують різноманітні сторони підготовленості, показав, що в юних гімнасток 6—7 років виділяються три значимих чинники, що визначають структуру підготовленості. Перший чинник має такі характеристики: спроможність до оволодіння нового матеріалу і власне швидкість навчання. Другий чинник — готовність до засвоєння рухового матеріалу. Така інтепретація пояснюється з таких позицій: 1) чим вище оцінка за координацію рухів, тим менше повторень на навчання гімнастичним вправам; 2) чим менша помилка в диференціюванні

м'язових зусиль, тим менше повторень на навчання гімнастичним вправам; 3) чим вища усталеність вестибулярного аналізатора, тим менше повторень на навчання гімнастичним вправам. Третій чинник об'єднує параметри, що характеризують спроможність до керування рухами і є одним із компонентів спеціально-рухової підготовки. Другий і третій чинники характеризують спеціально-рухову підготовленість юних гімнасток і її зв'язок із процесом навчання.

У юних гімнасток 7—8 років виділяється також три значимих чинники, що визначають структуру підготовленості. Перший чинник має такі характеристики, як: руховий досвід, координаційна складність, з одного боку, і просторова точність, сила кисті, швидкісна сила, з іншого боку. З чинником тісний зв'язок мають вправи, що спираються на руховий досвід і є координаційно складними для даного віку, крім цього, в чинник увійшли показники, що характеризують просторову точність, статичну і швидкісну силу юних гімнасток. Це вказує на те, що рівень технічної підготовленості залежить від використання в навчально-тренувальному процесі доступних вправ за просторовими, часовими і силовими характеристикам. Чинник інтегрується як «технічна підготовленість».

Другий чинник достатньо складний для розуміння. Він біполярний. З одного боку, зменшення помилки в диференціюванні м'язових зусиль збільшує вплив чинника, з іншого — збільшення статичної сили послабляє чинник. Подібний вплив статичної сили на зміну показників керування рухами спостерігали Шлемін А.М. (1973, 1980), Шлемін А.М., Петров П.К. (1977) у юних гімнастів. Другий чинник одержав назву «керування рухами — сила».

У третій чинник увійшли показники, які характеризують спеціально-рухову підготовленість юних гімнасток.

Таким чином у процесі підготовки юних гімнасток виділяється технічна, спеціальна фізична і спеціально-рухова підготовки.

Література

1. Калиніченко О. М., Лопатєв А. О. Обґрунтування психо-фізіологічних механізмів застосування методичних прийомів вдосконалення рухових навичок стрільців /О. М. Калиніченко, А. О. Лопатєв // Теорія та методика фізичного виховання. — 2012. — № 1. — С. 37—44. Режим доступу: <http://www.tmfv.com.ua/journal/article/view/765>

2. Карпунець Т. В. Методика підготовки юних гімнасток / Т. В. Карпунець // *Теорія та методика фізичного виховання*. — 2001. — № 1. — С. 49-51. — Режим доступу: <http://www.tmfv.com.ua/journal/article/view/12>
3. Лопатєв А. О. Інформаційні та енергетичні аспекти аналізу складно-координаційних рухів стрільців / А. О. Лопатєв, А. П. Власов, В. М. Трач // *Теорія та методика фізичного виховання*. — 2013. — № 4. — С. 19—24. — DOI:<http://dx.doi.org/10.17309/tmfv.2013.4.1032>
4. Худолей О.Н. Моделирование процесса подготовки юных гимнастов. Монография / Худолей О.Н. — Харьков: ОВС, 2005. — 336 с.
5. Худолій О. М. Планування експерименту в дослідженні процесу підготовки юних гімнастів / О. М. Худолій, Т. В. Карпунець // *Теорія та методика фізичного виховання*. — 2002. — № 4. — С. 2-8. — DOI:<http://dx.doi.org/10.17309/tmfv.2002.4.73>
6. Худолій О. М., Закономірності процесу навчання юних гімнастів / Худолій О. М., Єрмаков С. С. // *Теорія та методика фізичного виховання*. — Харків: ОВС, 2011. — № 5. — С. 3—18, 35—41. DOI: <http://dx.doi.org/10.17309/tmfv.2011.5.707>
7. Худолій О.М. Моделювання процесу навчання та розвитку рухових здібностей у дітей і підлітків: Монографія / Худолій О.М., Іващенко О.В. — Харків: ОВС, 2014. — 320 с.
8. Худолій О.М., Іващенко О.В. Інформаційне забезпечення процесу навчання і розвитку рухових здібностей дітей і підлітків (на прикладі спортивної гімнастики) / Худолій О.М., Іващенко О.В. // *Теорія та методика фізичного виховання*. — 2013. — № 4. — С. 3—18. <http://dx.doi.org/10.17309/tmfv.2013.4.1031>
9. Худолій, О. М., Іващенко, О. В. Основи науково-дослідної роботи у фізичному вихованні і спорті: Навчальний посібник. Харків: “ОВС”, 2014. — 320 с.
10. Шлемин А.М. Система подготовки юных гимнастов: Методическое пособие для студентов ГЦОЛИФКа / Шлемин А.М., Петров П.К. — М., 1977. — 97 с.
11. Шлемин А.М. Системный подход к обоснованию методики подготовки юных гимнастов / Шлемин А.М. // *Теория и практика физической культуры*. — 1980. — № 10. — С. 47—49.
12. Шлемин А.М. Юный гимнаст / Шлемин А.М. — М.: Физкультура и спорт, 1973. — 376 с.
13. Ivashchenko, O. V., Khudolii, O. M., Yermakova, T. S., Pilewska, W., Muszkiet, R., Stankiewicz, B. (2015). Simulation as method of classification of 7-9th form boy pupils' motor fitness. / Ivashchenko, O. V., Khudolii, O. M., Yermakova, T. S., Pilewska, W., Muszkiet, R., Stankiewicz, B. // *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*. — 2015. — № 15(1). — Art # 23, pp. 142—147. — DOI: <http://dx.doi.org/10.7752/jpes.2015.01023>

14. Ivashchenko, O.V., Yermakova, T.S., Cieslicka, M., Zukowska, H. (2015). Discriminant analysis in classification of motor fitness of 9–11 forms' juniors. *Journal of Physical Education and Sport*, 15(2), 238–244. doi:10.7752/jpes.2015.02037
15. Ivashchenko, O.V., Yermakova, T.S., Cieslicka, M., Muszkiet, R. (2015). Discriminant analysis as method of pedagogic control of 9–11 forms girls' functional and motor fitness. *Journal of Physical Education and Sport*, 15(3), 576–581. doi:10.7752/jpes.2015.03086
16. Khudolii, O.M., Iermakov, S.S., Ananchenko, K.V. (2015). Factorial model of motor fitness of junior forms' boys. *Journal of Physical Education and Sport*, 15(3), 585–591. doi:10.7752/jpes.2015.03088
17. Khudolii, O.M., Iermakov, S.S., Prusik, K. (2015). Classification of motor fitness of 7–9 years old boys. *Journal of Physical Education and Sport*, 15(2), 245–253. doi:10.7752/jpes.2015.0203